



Factsheet

Kaufsucht – Wenn das Kaufverhalten ausser Kontrolle gerät

Rund 5% der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter einer Kaufsucht. Betroffen sind alle Altersgruppen, Einkommens- und Bildungsschichten. Exzessives Shopping erfolgt dabei durch Käufe in den Geschäften oder auch zunehmend online. Häufige Folgen sind psychische Probleme und finanzielle Schwierigkeiten.

Einkaufsstrassen, Shoppingcenter und die animierende Werbung fördern das Einkaufsverhalten. Gelegenheiten zum Kaufen bieten sich in einer grossen Menge an und sind durch verschiedene Optionen möglich: Kaufen auf Rechnung, mit Kredit- und Kundenkarten oder Ratenzahlungen. Der Warenbezug über Versandhäuser mit späterer Zahlung regt zu Spontankäufen an, ohne die finanziellen Ressourcen zu berücksichtigen. Dies kann zu Schulden führen.

Was ist eine Kaufsucht?

Eine Kaufsucht ist nicht mit gelegentlichen Frustkäufen gleichzusetzen. Der Drang immer wieder Käufe zu tätigen, kann nicht mehr kontrolliert werden. Neben dem Kontroll-

verlust ist eine Kaufsucht typischerweise gekennzeichnet durch die ständigen Gedanken an das Kaufen. Diese werden als störend und sich aufdrängend empfunden. Es werden immer wieder neue Sachen gekauft, die gar nicht benötigt werden oder an denen das Interesse nach kurzer Zeit verloren geht. So kommt es vor, dass Einkäufe ungeöffnet oder ungebraucht beiseitegelegt werden, während die Nächsten schon in Planung sind. Gegenüber Freunden und Angehörigen wird das wahre Ausmass der Einkäufe verheimlicht.

Wie entsteht eine Kaufsucht?

Eine Kaufsucht entsteht nicht von heute auf morgen. Das Kaufen macht zu Beginn einfach nur Spass und wird als lustvoll erlebt. Zunehmend nimmt das Kaufen jedoch eine bestimmte Funktion ein. So dient das Kaufen beispielsweise der Beseitigung von negativen Gedanken und Gefühlen. Auch hilft es Einsamkeit oder ein geringes Selbstwertgefühl kurzfristig auszugleichen. Da das Kaufen als erfolgreicher «Aufsteller» dient, wird immer öfters eingekauft. Den Betroffenen geht es jedoch längerfristig zunehmend schlechter. Die entstandenen Schuld- und Schamgefühle werden durch



weitere Einkäufe verdrängt. Daraus entwickelt sich oftmals ein Teufelskreis.

Kritische Lebensereignisse wie eine Trennung, der Verlust des Jobs oder der Tod einer nahestehenden Person können Auslöser einer Kaufsucht sein oder diese verstärken.

Was sind die Folgen einer Kaufsucht?

Konflikte mit Angehörigen

Die mit einer Kaufsucht einhergehenden Veränderungen führen oft zu Konflikten mit Familie und Freunden. Häufig ergeben sich Diskussionen durch die Vernachlässigung von Pflichten, das ausgegebene Geld oder der Zeitaufwand für das Kaufverhalten. Betroffene Personen verheimlichen häufig ihre Probleme vor Anderen. Sozialer Rückzug und Entwicklung von psychischen Belastungen sind oftmals eine Folge. Es ist hilfreich, sich bei Beratungsstellen Unterstützung und Tipps zu holen.

Schuldenfalle Kaufsucht

Exzessives Kaufverhalten kann dazu führen, dass das Geld nicht mehr für die Bezahlung der Krankenkasse, Miete oder Steuern ausreicht. Um die Einkäufe dennoch finanzieren zu können, leihen sich betroffene Personen häufig Geld aus. Sie neigen dazu, Käufe auf Raten zu tätigen. Die finanziellen Probleme führen von überzogenen Konten, zu Betreibungen bis hin zum Konkurs.

Psychische Probleme

Auf einen getätigten Einkauf folgen häufig Gefühle wie Scham, Reue und Selbstvorwürfe. Weitere psychische Belastungen können durch einen Schlafmangel infolge stundenlangen «Stöberns» im Internet begünstigt werden. Auch die dauernde Beschäftigung mit dem Kaufen und Streitigkeiten mit dem sozialen Umfeld können Stress verursachen. Folgen davon können depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Ängste, Schlafprobleme oder der vermehrte Konsum von Alkohol und Zigaretten sein.

Vernachlässigung anderer Interessen und Pflichten

Mit einem exzessiven Kaufverhalten findet oft eine Verlagerung der Interessen statt. Aufgaben und Tätigkeiten, die früher als wertvoll erachtet wurden, verlieren an Wichtigkeit. Es kann sein, dass wegen der Kaufsucht Hobbies vernachlässigt werden, keine Zeit mehr für Familie und Freunde da ist oder die Energie für gute Leistungen bei der Arbeit oder in der Ausbildung fehlt.

Wer ist von einer Kaufsucht am häufigsten betroffen?

Männer wie Frauen zeigen exzessives Kaufverhalten, wobei bisher keine Geschlechterunterschiede bekannt sind. Männer tätigen ihre Einkäufe jedoch vorwiegend über Onlineplattformen.

Jüngere Personen sind von einer Kaufsucht stärker betroffen. Das hat verschiedene Ursachen: Jugendliche suchen durch den Kauf von bestimmten Markenprodukten Anerkennung unter Gleichaltrigen – «wer kauft hat einen gewissen Status». Ebenfalls wird durch den Kauf entsprechender Kleider die Geschlechtsidentität hergestellt.



Drang

Sich etwas Gutes tun



Vernunft

Das brauche ich eigentlich gar nicht



7 Tipps zur Vermeidung von problematischem Kaufen

- Vor dem Einkaufen kontrollieren, was man zuhause bereits hat.
- Einkaufsliste und Budget erstellen.
- Ausschliesslich mit wenig Bargeld einkaufen gehen. Bank- sowie Kreditkarten zuhause lassen.
- Kaufentscheidung überdenken. Waren auch mal zurücklegen/reservieren und erst am nächsten Tag entscheiden.
- Sonder-, Schlussverkäufe, Rabattaktionen und Spontaneinkäufe meiden.
- Nur mit Begleitung in Läden, wie auch online nicht alleine einkaufen.
- Freizeit mit alternativer Beschäftigung füllen, Ablenkung schaffen.

Information und Beratung

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt Abteilung Sucht

Telefonisch über 061 267 89 00 oder
per Mail an abteilung.sucht@bs.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel Abteilung Verhaltenssuchte Ambulant

Telefonisch über 061 325 51 32
oder per Mail an info@verhaltenssuechte@upk.ch

Stiftung Blaues Kreuz MUSUB beider Basel Fachstelle MUSUB beider Basel

Telefonisch über 061 273 83 05
oder per Mail an info@musub.ch

Plusminus

Budget- und Schuldenberatung Basel

Telefonisch über 061 695 88 22
oder per Mail an info@plusminus.ch

Webseiten

www.kaufsucht-basel.ch
www.safezone.ch
www.sucht.bs.ch